



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 30%**

Date: Thursday, February 25, 2021

Statistics: 973 words Plagiarized / 3253 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

ARTIKEL SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA KEDIRI TAHUN 2020 / Oleh: FARHAN FIRNANDA NPM. 16.1.01.09.0023 Dibimbing oleh : Moh. Nurkholis, M.Or. Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd. PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2021

**SURAT PERNYATAAN** ARTIKEL SKRIPSI **TAHUN 2021** Yang bertanda tangan di bawah ini: Nama Lengkap : FARHAN FIRNANDA NPM : 16.1.01.09.0023 Telepon/HP : +6281-259-134-522 Alamat Surel (Email) : Chochochip11@gmail.com Judul Artikel : SURVEI **STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET** FUTSAL KLUB JOYO FC **KOTA KEDIRI** **TAHUN** 2020 Fakultas – Program Studi : FIKS – Pendidikan Jasmani Nama **Perguruan Tinggi** : Universitas Nusantara PGRI Kediri **Alamat Perguruan Tinggi** : Jl. K.H.

Ahmad **Dahlan No. 76** Mojoroto **Kota Kediri** Dengan ini menyatakan bahwa : a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme; b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Mengetahui **\_Kediri, Februari 2021 \_** **\_Pembimbing I** **Moh.**

Nurkholis, M.Pd. **NIDN. 0725048802** **\_Pembimbing II** Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. NIDN. 0725018205 **\_Penulis, Farhan Firnanda NPM. 16.1.01.09.0023 \_**

**SURVEI STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET FUTSAL KLUB JOYO FC KOTA KEDIRI TAHUN 2020** Farhan Firnanda NPM. 16.1.01.09.0023 FIKS – Prodi Pendidikan Jasmani email Nama Dosen Pembimbing 1 dan 2 UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI  
**ABSTRAK** Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga futsal tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orang tua atlet. Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks.

Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri dalam pertandingan mendatang mempunyai peranan yang penting di samping kemampuan teknisnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat status gizi dan kondisi fisik atlet futsal klub Joyo FC Kota Kediri Tahun 2020. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini terdapat beberapa kecenderungan karakteristik pendekatan kuantitatif.

Survei digunakan untuk mengukur gejala-gejala yang ada tanpa menyelidiki kenapa gejala-gejala itu terjadi. Di dalam penelitian ini, kita tidak perlu memperhitungkan hubungan antara variabel-variabel. Sampel penelitian ini berjumlah 15 atlet. Hasil penelitian menunjukkan status gizi dilihat dari indeks massa tubuh atlet futsal klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan gemuk berat dengan rata-rata indeks massa tubuh sebesar 34,53. Kelentukan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata kelentukan sebesar 19,527 cm.

Kekuatan otot tungkai atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata sebesar 110,667 kg. Kekuatan otot punggung atlet futsal klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 99,400 kg. Kekuatan otot perut atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan sit up sebesar 27,600 kali/30 detik.

Kekuatan otot lengan atlet futsal klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan push up sebesar 25,200 kali/30 detik. Daya tahan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub>MAX) sebesar 68,193 ml/kg/mnt. KATA KUNCI : Status Gizi, Kondisi Fisik, dan Futsal.

LATAR BELAKANG Seiring dengan perkembangan zaman, sekarang ini olahraga tidak hanya semata-mata sebagai pembinaan olahraga prestasi saja, tetapi telah berkembang menjadi sarana hiburan dan rekreasi.

Terbukti dengan makin banyaknya dibuka klub-klub olahraga bagi anak usia sekolah dasar, tidak terkecuali olahraga futsal yang dianggap termasuk kategori olahraga masyarakat. Dalam institusi pendidikan semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional. Keterlibatan atlet usia dini dalam kompetisi olahraga futsal tidak dapat terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun sebagai orang tua atlet.

Oleh karena itu program pelatihan olahraga usia dini merupakan suatu sistem sosial yang kompleks. Pelatih perlu mengerti, menghayati teori dan metodologi proses pelatihan secara benar. Tiga hal yang akan menunjang suksesnya seorang pelatih dalam tugasnya ialah (a) latar belakang pendidikannya dalam ilmu-ilmu yang erat hubungannya dengan olahraga, (b) pengalamannya dalam olahraga, baik sebagai atlet top maupun sebagai pelatih, dan (c) motivasinya untuk senantiasa memperkaya diri dengan ilmu dan pengetahuan yang mutakhir mengenai olahraga, khususnya mengenai cabang olahraganya (Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, 2019).

Futsal adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang dalam satu regu. Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer saat ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya kegiatan olahraga futsal yang dilakukan oleh semua kalangan baik anak-anak maupun dewasa. Sering kali diadakannya kejuaraan futsal baik umum maupun tingkat pelajar dari instansi dan lembaga-lembaga untuk memeriahkan hari jadinya. Kemenangan dalam permainan futsal ditentukan oleh banyaknya gol yang dicetak ke gawang lawan.

Usaha memenangkan pertandingan tentu memerlukan sebuah proses untuk meraihnya. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal dalam permainan futsal, selain setiap pemain harus memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, ketepatan, daya tahan juga harus menguasai keterampilan dasar bermainnya. Penguasaan keterampilan dasar adalah salah satu usaha untuk meningkatkan menuju prestasi yang lebih tinggi. Tingkat keterampilan yang dimiliki para pemain akan menentukan penampilannya dalam bermain futsal.

Pemain futsal harus memiliki teknik individu yang baik dan kondisi fisik yang prima untuk bekerjasama antarpemain untuk menghasilkan kemenangan. Sekarang ini permainan futsal sudah mengarah pada cara bermain yang efektif untuk menghasilkan

kemenangan. Pemain tidak harus menguasai bola terlalu lama cukup passing pada teman, dribbling dan shooting untuk mencapai kemenangan. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya permainan futsal merupakan usaha untuk memasukan bola ke gawang lawan dan menjaga gawang regu sendiri untuk tidak kemasukan bola. Dalam mencapai suatu prestasi kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang dipergunakan.

Untuk menghasilkan puncak prestasi pada atlet perlu adanya penerapan latihan fisik yang terprogram secara sistematis. Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan, titik tolak awalan olahraga prestasi. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan seorang atlet harus melakukan persiapan yang relatif lama, salah satunya menyangkut persiapan kondisi fisik.

Atlet harus dibina dan ditingkatkan kondisi fisiknya sebelum mengikuti pertandingan yang sesungguhnya, sehingga atlet tersebut siap menghadapi tekanan-tekanan yang timbul dalam pertandingan baik berupa tekanan mental maupun tekanan fisik. Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amat penting oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak dapat mengikuti langkah-langkah latihan berikutnya. Jadi, sebelum diturunkan dalam pertandingan, seorang atlet harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik dan tingkatan fitness yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang akan dihadapinya dalam pertandingan.

Dari uraian di atas telah jelas bahwa untuk melakukan pembinaan kondisi fisik selalu memperhatikan penyusunan program latihan fisik yang berkesinambungan. Pembinaan kondisi fisik juga harus memperhatikan urutan kebutuhan komponen kondisi fisik yang dominan. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang telah diuraikan di atas maka bagi seorang atlet hendaknya perlu diperhatikan oleh para pelatih dan atlet itu sendiri.

Karena keberhasilan seorang pelatih dalam meningkatkan prestasi atletnya tergantung pada pengetahuan serta penerapan teori-teori kondisi fisik, baik secara umum maupun secara khusus sesuai dengan cabang olahraganya. Joyo didirikan pada 10 September 2008 pada saat kompetisi futsal pertama di Kediri yg diadakan metera futsal. Gagasan nama Joyo dari salah satu pemain Joyo yaitu Johan Prasetyo yang saat itu masih bermain di Persik. Joyo adalah kumpulan beberapa pemain senior dan junior Persik saat itu, dari seringnya kumpul-kumpul dan latihan futsal bersama, maka ada pemikiran dari beberapa pemain untuk mendirikan tim futsal profesional, maka terbentuklah tim yang diberi nama "Joyo".

Nama Joyo diartikan di bahasa Indonesia adalah 'jaya' dengan maksud dapat berjaya di setiap kompetisi. Di debutnya pertamanya tim Joyo menjuarai juara kompetisi yang pertama diikuti dan yang pertama diadakan di Kota Kediri. Hal ini menunjukkan unsur kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri dalam pertandingan mendatang mempunyai peranan yang penting di samping kemampuan tekniknya. Aerobic endurance merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama (Rizky, M. Y., & Muharram, 2019).

Anaerobic berkebalikan dengan aerobic endurance karena yang membedakan adalah waktu pelaksanaannya, artinya anaerobic menjalankan kerja secara terus-menerus dan dalam waktu yang singkat. Muscular endurance merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu (Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, 2019). Kekuatan otot perut perlu sekali dimiliki atlet futsal, karena salah satu komponen kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan apitan tangan adalah mempunyai daya tahan otot perut yang baik.

Dengan pertimbangan status gizi pemain belum sesuai harapan, hal ini berkaitan dengan status gizi atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri yang belum pernah diketahui statusnya. Pertimbangan kedua yang melatarbelakangi peneliti adalah dalam usia dini (13-15) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga banyak memerlukan gizi, sedangkan sebagai orang tua kurang sekali memperhatikan akan gizi anak-anaknya. Dengan latarbelakang pendidikan orang tua yang berbeda-beda tidak menutup kemungkinan pengetahuan tentang kebutuhan gizi anak terabaikan.

Melihat latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui survei status gizi dan kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri tahun 2020. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu : Bagaimana status gizi yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan Vo2max yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan kekuatan otot lengan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan kekuatan otot perut yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan kekuatan otot punggung yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan kekuatan otot tungkai yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? Bagaimana kemampuan kelentukan yang dimiliki atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri? METODE Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan angka dan statistika sebagai alat untuk pengolahan data dan dasar

pengambilan keputusan (Arikunto, 2014).

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei adalah mencari informasi tentang apa yang sedang diamati atau diteliti. Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri. Menurut (Arikunto, 2014) populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Jadi populasi merupakan semua objek yang akan diteliti. Adapun Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri yang seluruhnya berjumlah 50 atlet.

Menurut (Arikunto, 2014) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dari populasi memakai teknik sampel random, atau sampel acak, sampel campur, dimana peneliti mencampur subjek-subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Populasi dalam penelitian berjumlah 15 orang.

Dalam penelitian ini yang digunakan sebagai objek penelitian adalah keseluruhan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kondisi fisik. Butir-butir tes terdiri atas: Berat badan menggunakan timbangan berat badan Tinggi badan menggunakan meteran tinggi badan Kekuatan otot perut menggunakan sit up 30 detik Daya tahan otot lengan menggunakan push up 60 detik Kekuatan otot punggung menggunakan Back leg dynamometer Kekuatan otot tungkai menggunakan Back leg dynamometer Kelentukan menggunakan Sit and Reach Daya tahan menggunakan multi stage fitness test (MFT) Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul.

Jadi, peneliti menggunakan jenis analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu data yang sudah terkumpul. HASIL DAN KESIMPULAN Dari hasil penelitian tentang survey status gizi dan kondisi fisik atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri. Sesuai dengan yang telah dijelaskan bahwa status gizi dan kondisi fisik yang harus dimiliki setiap atlet untuk dapat berprestasi maksimal setiap komponennya harus berada dalam kategori baik atau sangat baik serta dengan komponen kondisi fisik yang baik dapat menentukan prestasi yang akan diraih.

Setiap yang dites menghasilkan data dan kriteria yang berbeda baik dalam kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot perut, kelentukan, kekuatan otot

lengan, dan Vo2max maka dapat diuraikan secara rinci sebagai berikut. Status Gizi Dalam tes ini hasil rata-rata indeks massa tubuh yang diperoleh atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 34,53 yang artinya gemuk. Terdapat 100% atlet dalam kriteria gemuk berat. Dari hasil tersebut atlet harus melakukan program penurunan berat badan guna memperoleh indeks massa tubuh yang ideal. Kelentukan Dalam tes ini hasil rata-rata yang diperoleh atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 19,527 cm.

Terdapat 60% atlet dalam kriteria sangat baik sekali, 33,33 atlet dalam kriteria baik, dan 6,67 dalam kriteria kurang. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini baik sekali. Kekuatan Otot Tungkai menggunakan back and leg dynamometer Dalam tes ini hasil kekuatan otot tungkai rata-rata yang atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 110,67 kg. Terdapat 40% dalam kriteria baik sekali, dalam baik 26,67%, dalam kriteria sedang 33,33%. Dari hasil tersebut yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini baik sekali.

Kekuatan Otot Punggung menggunakan back and leg dynamometer Dalam tes ini hasil kekuatan otot punggung rata-rata yang atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 99,400 kg. Terdapat 6,67% dalam kriteria baik sekali, dalam kriteria baik 40%, dalam kriteria sedang 20%, dalam kriteria kurang 13,37 dan kriteria kurang sekali 20%. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini sedang. Harus ditingkatkan lagi supaya dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam semua kejuaraan. Kekuatan otot perut menggunakan sit up 30 detik Dalam tes ini hasil tes kekuatan otot perut rata-rata yang atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 27,600 kali.

Terdapat 33,33% dalam kriteria baik sekali, 25,67% dalam kriteria baik, 40% dalam kriteria sedang. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini baik. Kekuatan otot lengan menggunakan push up 30 detik Dalam tes ini hasil tes kekuatan otot lengan rata-rata yang atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 25,200 kali. Terdapat 6,67% dalam kriteria sedang, dalam kriteria kurang 60%, dan dalam kriteria kurang sekali 33,33%. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini kurang.

Harus ditingkatkan lagi supaya dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam semua kejuaraan. Vo2max menggunakan multi fitness test Dalam tes ini hasil kekuatan otot punggung rata-rata yang atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri adalah 68,193 ml/kg/min. Terdapat 6,67% dalam kriteria baik sekali, dalam kriteria baik 20%, dalam kriteria sedang 33,33%, dalam kriteria kurang 13,33 dan kriteria kurang sekali 26,67%. Dari hasil tersebut atlet yang kemampuan kondisinya dalam komponen ini sedang. Harus ditingkatkan lagi supaya dapat memperoleh hasil yang maksimal dalam semua kejuaraan.

Dari hasil rincian di atas, maka dapat dikatakan bahwa kemampuan kondisi fisik yang dimiliki atlet futsal Joyo FC Kota Kediri setiap komponennya harus ditingkatkan lebih baik lagi. Seperti yang dikatakan Sajoto kemampuan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet setiap komponennya harus berada dalam kategori baik atau baik sekali, dengan setiap komponen kondisi fisik dalam kategori baik atau baik sekali, maka atlet tersebut memiliki potensi untuk berprestasi dinomor lomba yang sesuai bagi atlet tersebut.

Untuk itu seluruh atlet dilatih dan dibina lagi untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang mereka miliki dengan mengembangkan semua komponen kondisi fisik secara seimbang dengan tidak melupakan komponen mana yang lebih mendukung dalam nomor lomba yang diminati atau dipilih. PENUTUP Dari analisis data bahwa tingkat kondisi fisik masing-masing atlet futsal Joyo FC Kota Kediri berbeda antara satu dengan yang lainnya. Berdasarkan analisis dan pembahasannya, maka dapat ditarik simpulan secara keseluruhan tingkat kondisi fisik atlet futsal Joyo FC Kota Kediri dari hasil parameter tes, adalah sebagai berikut: Status gizi dilihat dari indeks massa tubuh atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan gemuk berat dengan rata-rata indeks massa tubuh sebesar 34,53. Kelentukan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata kelentukan sebesar 19,527 cm.

Kekuatan otot tungkai atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik sekali dengan rata-rata sebesar 110,667 kg. Kekuatan otot punggung atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 99,400 kg. Kekuatan otot perut atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan sit up sebesar 27,600 kali/30 detik.

Kekuatan otot lengan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan push up sebesar 25,200 kali/30 detik. Daya tahan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri mayoritas dikategorikan sedang dengan rata-rata kapasitas aerobik (VO2MAX) sebesar 68,193 ml/kg/mnt. Setelah diketahui tingkat kondisi fisik dominan atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri, ada beberapa saran yang disampaikan yaitu : Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pelatih Joyo FC Kota Kediri dalam hal evaluasi program latihan baik yang sudah diberikan, maupun yang akan diberikan kepada atlet.

Bagi atlet futsal Klub Joyo FC Kota Kediri, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik yang dimiliki dengan lebih giat latihan dan diperlukan kekonsistenan, komitmen yang tinggi antara atlet dan pelatih sehingga program-program latihan bisa

dilaksanakan dengan benar . Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol perkembangan atlet dengan melakukan parameter tes 3 bulan sekali, untuk mengetahui kemajuan atau kemunduran prestasi atlet. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan penelitian pengembangan selanjutnya. DAFTAR PUSTAKA Abdullah, S., & Hendon, S. (2016).

Transforming Science Teaching Environment for the 21st Century Primary School Pupil. Malaysian Online Journal of Educational Technology, 4(4), 68-76. Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Boyaci, S. D. B., & Atalay, N. (2016). A Scale Development for 21st Century Skills of Primary School Students: A Validity and Reliability Study. International Journal of Instruction, 9(1), 133-148. Bucher, C. A. (2017). Foundations of Physical Education & Sport. St Louis: The C.V. Mosby Company. Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi Kondisi Fisik Dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG). I Made Sriundy Mahardika. (2010).

Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya: Unesa University Press. Jajang Jaenudin, Agus Rusdiana, N. K. (2018). Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 3(1), 47-52. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/> Martini. (2019). Prosedur dan Prinsip ? Prinsip Statistika (1st ed.). Surabaya: Unesa Pers. Miftahul Jannah, M. Y. R. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018. In Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) Optimalisasi Pengajaran PJOK Dalam Upaya Penyiapan SDM Berkarakter (pp. 21-26).

Banyuwangi: Uniba Banyuwangi. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/169> Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga. Mujika, I. (2009). Tapering and Peaking for Optimal Performance. Tapering and Peaking for Optimal Performance. <https://doi.org/10.5040/9781492595960> Puspitasari, P. W., RIZKY, M. Y., & BEKTI, R. A. (2020). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN STATUS GIZI PADA ATLET PUSLATKOT KEDIRI CABANG OLAHRAGA TERUKUR UNGGULAN MENUJU PORPROV VII TAHUN 2021 DALAM MASA PANDEMI COVID-19. In Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri. RIZKY, M. Y.,

& MUHARRAM, N. A. (2019). TINGKAT STATUS GIZI DAN KONDISI FISIK ATLET PUTRA USIA 17-20 TAHUN CABANG OLAHRAGA GULAT KABUPATEN SIDOARJO TAHUN 2018 MENUJU PORPROV VI 2019. In UTP Surakarta. Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. Educacion. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Syafriani, Rini, Karim, D. A., & Ganeswara, R. (2020). Perbandingan VO2max dan Kapasitas Vital Paru antara

Finswimmer dan Komunitas Selam. JSKK (Jurnal **Sains Keolahragaan** Dan Kesehatan), 1(1), 47-54. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614/jskk.2020.5.1.5> Whitehead, J., **Telfer, H., & Lambert, J.** (2013). **Values in Youth Sport and Physical Education**. International Council of Sport Science **and Physical Education** (ICSSPE). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203114155>

#### INTERNET SOURCES:

---

1% - [http://repository.unpkediri.ac.id/1583/3/RAMA\\_86201\\_16101010017.pdf](http://repository.unpkediri.ac.id/1583/3/RAMA_86201_16101010017.pdf)  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/14.1.02.01.0167.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/14.1.02.01.0167.pdf)  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0304.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0304.pdf)  
<1% - [https://www.academia.edu/12578056/\\_Kontribusi\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_dalam\\_Menciptakan\\_SDM\\_yang\\_Berdaya\\_Saing\\_Di\\_Era\\_Global\\_](https://www.academia.edu/12578056/_Kontribusi_Pendidikan_Jasmani_dalam_Menciptakan_SDM_yang_Berdaya_Saing_Di_Era_Global_)  
<1% - <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/127/125>  
<1% - <https://issuu.com/metrورياu/docs/011112>  
<1% - <http://lp2m.unpkediri.ac.id/berita30-Penyerahan-Sertifikat-Akreditasi-Jurnal-Nasional.html>  
1% - <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/132948-T%2027793-Pengaruh%20kualitas-Metodologi.pdf>  
1% - <https://konsultaskripsi.com/category/analisis-data/page/14/>  
<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_\\_jumat\\_3\\_juni\\_2011](https://issuu.com/waspada/docs/waspada__jumat_3_juni_2011)  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2017/1e898632e0e5c4d6b113ec4a6447d.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/1e898632e0e5c4d6b113ec4a6447d.pdf)  
<1% - <https://bekabar.id/site/pages/view/news/daerah>  
1% - <https://penjasorks.wordpress.com/category/uncategorized/>  
1% - <http://kominfo.jatimprov.go.id/read/umum/36525>  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2015/11.1.01.09.0130.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.0130.pdf)  
<1% - <https://tanhadi.wordpress.com/2010/12/24/tugas-pelatih-olahraga/>  
<1% - <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/download/569/930>  
<1% - <https://www.coursehero.com/file/71103023/SKB-lapangan-futsal-waa-1docx/>  
<1% - <https://123dok.com/document/zxv70vdy-pengaruh-pendekatan-terhadap-kemampuan-passing-dribbling-ekstrakurikuler-maospati.html>  
<1% - <https://www.idntimes.com/life/inspiration/emilia-nur-indarwati/sering-buat-galau-5-fakta-quarter-life-crisis-yang-mendewasakanmu-c1c2>

1% - [https://www.academia.edu/8310676/Linearity\\_Within\\_Groups](https://www.academia.edu/8310676/Linearity_Within_Groups)  
<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/myjr0v5z-analisis-manajemen-prasarana-gelanggang-olahraga-purwokerto-peningkatan-masyarakat.html>  
1% - <http://digilib.unimed.ac.id/32185/4/9%20Nim%206141121035%20Chapter%20I.pdf>  
<1% -  
<https://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/hubungan-antara-media-audio-visual.html>  
2% -  
[https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang\\_3.html](https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang_3.html)  
2% -  
[https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet\\_8580.html](https://mohamadhabibi.blogspot.com/2014/01/profil-kondisi-fisik-dan-psikis-atlet_8580.html)  
2% - <https://lahandata.blogspot.com/2015/12/skripsi-penjasorkes-terbaru-tentang.html>  
2% -  
<https://indonesiamudavolleyball.blogspot.com/p/komponen-komponen-fisik-dalam-olahraga.html>  
1% - [http://repository.upi.edu/33655/4/FPOK\\_S\\_KOR\\_1203628\\_Chapter1.pdf](http://repository.upi.edu/33655/4/FPOK_S_KOR_1203628_Chapter1.pdf)  
1% -  
<https://123dok.com/document/q7wplkz-profil-kondisi-universitas-negeri-yogyakarta-menuju-futsal-league.html>  
<1% - [https://issuu.com/surya-epaper/docs/surya\\_edisi\\_cetak\\_07\\_september\\_2010\\_ok](https://issuu.com/surya-epaper/docs/surya_edisi_cetak_07_september_2010_ok)  
<1% - [https://kabar-terhangat.blogspot.com/2017/01/liputan6-rss2-feed\\_22.html](https://kabar-terhangat.blogspot.com/2017/01/liputan6-rss2-feed_22.html)  
1% - <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/5771/4311>  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/13.1.01.09.0306.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0306.pdf)  
<1% -  
[https://www.researchgate.net/publication/333244236\\_Analisis\\_kondisi\\_fisik\\_tim\\_bulatan\\_gkis\\_Universitas\\_PGRI\\_Semarang](https://www.researchgate.net/publication/333244236_Analisis_kondisi_fisik_tim_bulatan_gkis_Universitas_PGRI_Semarang)  
<1% - <https://smpn2siak.wordpress.com/materi-pembelajaran/>  
<1% - [https://kabar-terhangat.blogspot.com/2016/11/liputan6-rss2-feed\\_16.html](https://kabar-terhangat.blogspot.com/2016/11/liputan6-rss2-feed_16.html)  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/dy4g370y-dinamika-keluarga-pelajar-yang-mengikuti-pendidikan-homeschooling.html>  
<1% - <https://www.pgsd.net/2020/04/bentuk-cara-mengatasi-contoh-kasus-dan.html>  
<1% - [https://issuu.com/waspada/docs/waspada\\_rabu\\_18\\_september\\_2013](https://issuu.com/waspada/docs/waspada_rabu_18_september_2013)  
<1% -  
<https://www.coursehero.com/file/pm32j2/2-12-Rumusan-Masalah-Berdasarkan-latar-belakang-di-atas-maka-penulis-dapat/>  
<1% - [https://issuu.com/surya-epaper/docs/e-paper\\_surya\\_22\\_april\\_2013a](https://issuu.com/surya-epaper/docs/e-paper_surya_22_april_2013a)  
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/45365/4/BAB%20III%20acc.pdf>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/metode-penelitian-kualitatif/>  
<1% - [https://issuu.com/surya-epaper/docs/surya\\_paper\\_04september2012](https://issuu.com/surya-epaper/docs/surya_paper_04september2012)  
<1% - <https://www.scribd.com/document/403463308/Akronim-dan-Singkatan-pdf>  
1% - [http://repository.upi.edu/12718/6/S\\_JEP\\_1002751\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/12718/6/S_JEP_1002751_Chapter3.pdf)  
1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/2bd106e7d333fe503046f80a485a0b5a.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/2bd106e7d333fe503046f80a485a0b5a.pdf)  
1% - <http://repository.uinsu.ac.id/1151/5/BAB%20III.pdf>  
<1% - <https://123dok.com/document/zk8gju4z-objek-metode-penelitian-penelitian-pokok-bahasan-variabel-diteliti.html>  
<1% - <http://www.smkalahudakarangpandan.sch.id/wp-content/uploads/2017/06/Silabus-Penjas.doc>  
1% - <http://repository.unpas.ac.id/30163/6/BAB%20III%20WP.pdf>  
<1% - <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/alkhawarizmi/article/download/6949/4429>  
<1% - [https://issuu.com/malutpost/docs/malut\\_post\\_\\_25\\_\\_agustus\\_2015](https://issuu.com/malutpost/docs/malut_post__25__agustus_2015)  
1% - [http://etheses.uin-malang.ac.id/1843/5/07410130\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/1843/5/07410130_Bab_2.pdf)  
<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/kebugaran-jasmani/>  
<1% - <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/2129>  
<1% - <https://123dok.com/document/zxnwklwq-perbandingan-pemberian-terapi-penurunan-berat-badan-obesitas-weight.html>  
<1% - [https://www.academia.edu/8988044/THE\\_CORRELATION\\_BETWEEN\\_GENDER\\_PHYSICAL\\_ACTIVITIES\\_NUTRITION\\_STATUS\\_WITH\\_PHYSICAL\\_FRESHNESS\\_OF\\_ELEMENTARY\\_STUDENT\\_CASE\\_STUDY\\_AT\\_STATE\\_ELEMENTARY\\_1\\_REMPOAH\\_BATURRADEN\\_DISTRICT](https://www.academia.edu/8988044/THE_CORRELATION_BETWEEN_GENDER_PHYSICAL_ACTIVITIES_NUTRITION_STATUS_WITH_PHYSICAL_FRESHNESS_OF_ELEMENTARY_STUDENT_CASE_STUDY_AT_STATE_ELEMENTARY_1_REMPOAH_BATURRADEN_DISTRICT)  
<1% - [https://www.academia.edu/31307744/PROFIL\\_KONDISI\\_FISIK\\_ATLET\\_JUNIOR\\_TAEKWONDO\\_PUSLATKOT\\_KEDIRI\\_TAHUN\\_2016\\_DALAM\\_MENGHADAPI\\_PEKAN\\_OLAHRAGA\\_PROVINSI\\_PORPROV\\_JAWA\\_TIMUR\\_TAHUN\\_2017](https://www.academia.edu/31307744/PROFIL_KONDISI_FISIK_ATLET_JUNIOR_TAEKWONDO_PUSLATKOT_KEDIRI_TAHUN_2016_DALAM_MENGHADAPI_PEKAN_OLAHRAGA_PROVINSI_PORPROV_JAWA_TIMUR_TAHUN_2017)  
<1% - <https://issuu.com/mp-post/docs/mp0206>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>  
<1% - <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id/artikel/peningkatan-aktivitas-dan-hasil-belajar-oragan-gerak-hewan-dan-manusia-menerapkan-model-cooperative-learning-siswa-kelas-v-semester-i-di-sdn-4-sambongrejo-kecamatan-sambong-kabupaten-blora-2/>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/143856917/waspada-20130412>  
<1% -

<https://disdikpora.bulelengkab.go.id/berita/lomba-kompetensi-siswa-lks-smk-bidang-teknologi-dan-informasi-kabupaten-buleleng-tahun-2015-27>  
<1% - <https://kunt34.blogspot.com/2010/11/pendidikan-karakter-bangsa.html>  
<1% - [https://issuu.com/berita\\_metro/docs/25-04-2012](https://issuu.com/berita_metro/docs/25-04-2012)  
<1% - <https://issuu.com/harianbhirawacetak/docs/binder29ags19>  
<1% -  
<https://text-id.123dok.com/document/zpnl72ry-survai-pembinaan-prestasi-bola-voli-pada-klub-bola-voli-tugu-muda-semarang.html>  
<1% -  
[https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/74104/laporanAkhir\\_A14110052\\_.pdf;sequence=1](https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/74104/laporanAkhir_A14110052_.pdf;sequence=1)  
<1% - [https://en.wikipedia.org/wiki/D.\\_B.\\_Cooper](https://en.wikipedia.org/wiki/D._B._Cooper)  
1% - <http://repository.unpkediri.ac.id/view/subjects/764.html>  
<1% -  
<https://123dok.com/document/q2915epz-hubungan-intensitas-latihan-kecukupan-kebugaran-mahasiswi-beladiri-anisyah.html>  
<1% - <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/article/download/13666/4742>  
<1% -  
<https://www.riped-online.com/articles/values-in-youth-sport-and-physical-education.pdf>